

Суп-пюре из кабачков



На 100 грамм:
Калорийность: **58,34 ккал.**
Белки: **0,85 г.**
Жиры: **4,06 г.**
Углеводы: **4,65 г.**

Страница рецепта: <https://www.yournutrition.ru/recipes/sup-pyure-iz-kabachkov/>

Ингредиенты:

- 1 кг молодых кабачков
- 2 спелых помидора
- 4 зубчика чеснока
- 8 листиков базилика
- 3 ст. л. оливкового масла
- соль

Приготовление:

Помидоры опустите в кипящую воду на 2 мин, затем очистите, а мякоть измельчите. Очистите зубчики чеснока. Влейте 3/4 литра воды в кастрюлю, добавьте масло, мякоть помидоров, чеснок и базилик. Посолите и доведите до кипения.

Кабачки вымойте и нарежьте кубиками. Добавьте в кастрюлю и варите 20 минут под крышкой на медленном огне.

Остудите суп и взбейте блендером. Подавайте охлажденным.